MASTER YOUR MINDSET

How To Get What You Truly Deserve

Mindset Reading

TABLE OF CONTENTS

□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□ □□ □□□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□
□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□
□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□
30 □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□
□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□
□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□
□□□□ □□□□□□□□ □□□□□!
□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□
□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ 21 □□□ □□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□
20 □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□
□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□□ □□ □□□□ □□□ 7 □□□□□ □□□□□□
□□ □□□□ □□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□□□□□ □□□

□□□□□□□

Satguru Mata Sudiksha Ji Maharaj

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□

□□□□□□□□ © 2024 □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ "□□□□ □□□□□" □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□; □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □ □□ □□□□ □□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□□□-□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□

□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□□ □□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□

30 □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□!

□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ 21 □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□

20 □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□□ □□□ 7 □□□□□ □□□□□□

□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□

*"[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

“99% [illegible]”

— [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अवस्था में आप केवल एक दर्शक हैं, जो प्रतिदिन 15 मिनट बैठकर अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

इस तरह सोचिए, कल्पना कीजिए कि आप एक बहुत ही सुंदर नदी के किनारे हैं, उसके चारों ओर बहुत सारे पेड़ हैं, और आप हर दिन उन्हीं पेड़ों में से एक पर बैठकर नदी को देखते हैं, लेकिन आप देखते हैं कि पानी में कुछ हलचल हो रही है, लेकिन कुछ समय बाद वह हलचल रुक जाती है, और नदी फिर से शांत और स्थिर हो जाती है और आप नदी की सुंदरता को निहारते रहते हैं।

नदी एक प्रेक्षक है और 'क्षण' वे विचार हैं जो आते-जाते रहते हैं।

आप सिर्फ दर्शक हैं, विचार रुकेंगे नहीं, वे आते रहेंगे। आपको खुद को सिर्फ दर्शक बनने का अभ्यास कराना होगा। यह एक व्यावहारिक ध्यान विधि है जिसे आप हर दिन सुबह कर सकते हैं। इससे आपको अपने विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण पाने में बहुत मदद मिलेगी।

अपनी भावनाओं के वश में मत रहो

अब मुझे पता चल गया है कि भावनाएँ अच्छी होती हैं। किसी भी स्थिति को महसूस करने और उसका आनंद लेने के लिए भावनाएँ आवश्यक हैं, उदाहरण के लिए, आपको इन चीजों के लिए भावनाओं की आवश्यकता होती है:

1. अपनी खुशी ज़ाहिर करें। 2. अपना गुस्सा दिखाएँ। 3. किसी के प्रति आभार व्यक्त करें।

किसी चीज के प्रति अपना प्यार प्रदर्शित करें।

आप परिस्थितियों या भावनाओं के आधार पर अपनी इच्छानुसार सभी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं। हम मनुष्य हैं। यदि हम अपनी भावनाओं को प्रकट या महसूस नहीं करेंगे, तो हम कैसे जी सकेंगे? सब कुछ भावनाओं पर आधारित है, भले ही आजकल सोशल मीडिया अपने उत्पादों को बेचने के लिए लोगों की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए तकनीक का उपयोग करता है।

आप खुद को कैसे बचा सकते हैं?

अपनी भावनाओं को अपने ऊपर हावी न होने दें। अपनी भावनाओं के वश में न रहें।

आप अपनी भावनाओं का उपयोग उनका आनंद लेने के लिए कर सकते हैं। यह आपका जीवन है; आप इसे अपने तरीके से जी सकते हैं।

"आपकी भावनाएं आपके विचारों की गुलाम हैं, और आप अपनी भावनाओं के गुलाम हैं।"

— *[illegible]*

[illegible]
[illegible]
[illegible]

विकास की मानसिकता

“सुधार करने के लिए बदलाव ज़रूरी है, और परिपूर्ण होने के लिए बार-बार बदलाव करना पड़ता है।”

— *□□□□□□□□ □□□□□□□*

2017 में मैं इंटरनेट ब्राउज़ कर रहा था और मुझे 'ग्रोथ माइंडसेट' शब्द के बारे में पता चला। यह मुझे इतना आकर्षक लगा कि मैंने पूरा दिन इस पर शोध किया। मैंने इंटरनेट पर मिले हर लेख को पढ़ा, हर वीडियो देखा और इंटरनेट पर इस विषय पर जितना हो सके उतने लोगों से बात की।

आप समझ सकते हैं कि मैं 'विकास की मानसिकता' के प्रति कितनी भावुक थी। यही कारण है कि मैंने 2020 में इसी नाम से अपना ब्रांड 'माइंडसेट रीडिंग' शुरू किया। मैं विकास की मानसिकता में विश्वास करती हूं। मेरा मानना है कि सीखना कभी बंद नहीं होता, उम्र चाहे जो भी हो, आप जीवन के किसी भी पड़ाव पर वह सब कुछ सीख सकते हैं जो आप सीखना चाहते हैं।

मैं कभी-कभी अपने पिता को अपना आदर्श मानता हूँ, जो मुझसे भी ज़्यादा नई चीज़ें सीखने के शौकीन हैं। जब भी मैं निराश या हतोत्साहित महसूस करता हूँ, तो मैं उनसे प्रेरणा लेता हूँ। मेरे पिता 50 वर्ष के हैं; कुछ महीने पहले उन्होंने मुझसे लैपटॉप चलाना सिखाने को कहा ताकि वे अपने ऑनलाइन व्यवसाय के लिए बिल बनाना, इमेज एडिट करना और मार्केटिंग के लिए वीडियो एडिट करना सीख सकें।

यही बात मुझे 50 की उम्र में भी नए कॉन्सेप्ट सीखने के लिए प्रेरित करती है। मेरा मानना है कि आपमें से ज्यादातर लोग अभी 20 या 30 की उम्र के आसपास होंगे।

आपके पास बहुत सारे अवसर हैं, सीखने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें। यदि आपने पढ़ने, नए कौशल सीखने और अपने आरामदायक दायरे से बाहर निकलने की आदत नहीं बनाई है, तो अब सही समय है।

आप जो कुछ भी सीखना चाहते हैं, वह इंटरनेट पर मुफ्त में उपलब्ध है। नई चीजें सीखने में आपकी अरुचि का एक कारण यह है कि आपका दिमाग फिलहाल एक निश्चित सोच के दायरे में काम कर रहा है। आपको इसे 'विकासशील सोच' में बदलना होगा।

[illegible]

[illegible]:

- [illegible]

[illegible]:

- [illegible]

[illegible]

[illegible]

"[illegible]

[illegible]" - [illegible]

[illegible]:

- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

सकारात्मक सोच की कला

"खुशी संयोग से नहीं, बल्कि चुनाव से मिलती है।"

— [illegible]

अगर मैं आपसे कहूँ कि आपकी खुशी आप पर निर्भर करती है, तो क्या आप मेरी बात पर विश्वास करेंगे? खैर, यह सच है।

आप चाहें तो अभी खुश रह सकते हैं। परिस्थिति चाहे जो भी हो; यह आप पर निर्भर करता है। आपके पास इस पल में खुश रहने का विकल्प है।

सकारात्मक सोच तब उत्पन्न होती है जब आप प्रसन्न होते हैं। जब आप भावनात्मक रूप से अच्छा और स्थिर महसूस करते हैं, तभी सकारात्मक सोच आती है।

जब आपको इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है, तब आपका ध्यान हमेशा कहीं और होता है। सकारात्मक सोच ही एकमात्र तरीका है जिससे आप इसे अपने मनचाहे ढंग से चलाने की कोशिश कर सकते हैं।

आप ही अपनी क्षमताओं को सीमित करते हैं।

दुनिया खुद कहती है कि मैं मुमकिन हूं, फिर तुम खुद को सीमित क्यों करते हो? तुम चीजों को अंजाम देने की कोशिश नहीं करना चाहते। सच तो यह है कि तुम चाहते हो कि सब कुछ अपने आप हो जाए, और तुम कोई कदम नहीं उठाना चाहते।

हर कोई अपने जीवन में खुश और सफल होना चाहता है, लेकिन समस्या यह है कि वे इसके लिए मेहनत नहीं करना चाहते। वे बस चाहते हैं कि कोई और उन्हें यह सब दे दे।

अगर आप कुछ पाना चाहते हैं तो उसके लिए मेहनत करनी पड़ेगी। यही सच्चाई है।

कोई आपकी ज़िम्मेदारी और आपकी समस्याओं को अपने ऊपर नहीं लेगा। जीवन की लड़ाई आप खुद लड़ सकते हैं और अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं।

याद रखें, हमारे दिमाग में ऐसी क्षमताएं हैं जिनके बारे में हमें अभी तक पता नहीं है। हम इसका उपयोग केवल यह परखने के लिए कर सकते हैं कि यह कितनी दूर तक जा सकता है। इसलिए, अपने दिमाग की शक्ति से चीजों को साकार करें।

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

*"[illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

असंभव को संभव कर दिखाओ

"□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□"

— *□□□□ □□□□□□□*

हम इस दुनिया में सब कुछ हासिल कर सकते हैं। यह सिर्फ चीजों को देखने के नजरिए और उनके प्रति आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है।

प्रेरणा आपको प्रक्रिया शुरू करने के लिए प्रेरित कर सकती है, लेकिन दीर्घकालिक लक्ष्य के लिए आपको दृढ़ संकल्पित होना होगा। अधिकांश लोग अपनी क्षमताओं पर विश्वास नहीं करते; या यह नहीं जानते कि वे क्या-क्या कर सकते हैं।

आप असंभव को संभव बना सकते हैं, बस आपको यह विश्वास होना चाहिए कि आप इसे कर सकते हैं।

क्या असंभव है?

इस दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है। यह शब्द ही कहता है कि मैं संभव हूँ। हमें शुरू से ही दूसरों की तरह काम करने और वही बातें कहने के लिए तैयार किया गया है जो दूसरे कर रहे हैं और कह रहे हैं। यदि आप इन नियमों का पालन करते हैं, तो आपको भी वैसे ही परिणाम और नतीजे मिलेंगे।

अगर आप इस नियम को तोड़कर असंभव को संभव करना चाहते हैं, तो सिस्टम के बंधन में मत बंधिए। व्यवस्था को तोड़िए और अपने नियम खुद बनाइए। आप कुछ भी बन सकते हैं और जो चाहें कर सकते हैं, आपको दूसरों के नियमों का पालन करने की ज़रूरत नहीं है; आप वही कीजिए जो आपको अच्छा लगे।

खुद पर भरोसा रखें और देखें क्या होता है। कभी-कभी आपको बस अपने मन और शरीर को आराम देना होता है और देखना होता है कि चीजें कैसे बदलती हैं।

आपको हमेशा योजना की आवश्यकता नहीं होती है

बिना योजना के क्या होगा, इस बात से मत डरो। इस दुनिया में किसी के पास भी अपने जीवन के लिए कोई सफल योजना नहीं होती। हर किसी का जीवन एक रोलरकोस्टर की सवारी की तरह है, जिसमें बहुत सारे उतार-चढ़ाव आते हैं।

आपको हर बात समझने की ज़रूरत नहीं है। बस जीवन का आनंद लीजिए। जीवन तभी अधिक सार्थक होता है जब आप उसे जीते हैं।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- *[illegible]*

30 दिनों में अपना जीवन बदलें

[illegible], [illegible]

— [illegible]

अभ्यास ही सब कुछ है। इस अध्याय में, हम चर्चा करेंगे और सीखेंगे कि आप मात्र 30 दिनों में कोई भी कौशल कैसे विकसित कर सकते हैं।

किसी भी कार्य को शुरू करने के लिए सीखना सबसे महत्वपूर्ण है। पहले आपको ज्ञान प्राप्त करना होगा, फिर उस जानकारी को अपने जीवन में लागू कर सकते हैं। यह आपका पहला कदम है। इस चरण में जितना हो सके उतनी जानकारी प्राप्त करें। आपको उस कौशल के बारे में सब कुछ सीखना होगा।

जब आपको ज्ञान प्राप्त हो जाए तो आपका अगला कदम उसे लागू करना होगा। यदि आप कोई आदत विकसित करना चाहते हैं, तो आपको उचित ज्ञान का उपयोग करना चाहिए। बिना उपयोग किए आप कुछ भी नहीं सीख पाएंगे और न ही कोई आदत बना पाएंगे।

किसी भी नए कौशल को सीखने में निरंतरता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रतिदिन अभ्यास किए बिना आप आगे नहीं बढ़ पाएंगे और सीख नहीं पाएंगे। आपको इसे प्रतिदिन करना होगा। निरंतरता बहुत जरूरी है।

किसी भी क्षेत्र में, न केवल कौशल या आदत विकसित करने में, निरंतरता जीवन के हर पहलू में लागू होती है। हमारा मस्तिष्क इसी तरह काम करता है; जब हम किसी काम को बार-बार करते हैं, तो हमारा मस्तिष्क उसे समझकर सीख लेता है। अगर आप सिर्फ एक या दो दिन अभ्यास करके फिर उसे छोड़ देते हैं, तो यह काम नहीं करेगा।

आपको इसे नियमित रूप से करना होगा। इससे आपके दिमाग को संकेत मिलता है कि आप यह चीज सीखना चाहते हैं। अगर आप इसे हर दिन करेंगे तो आपका दिमाग इसे याद रखेगा।

ये किसी भी कौशल या आदत को विकसित करने के मुख्य चरण हैं जो आपके जीवन को बदल सकते हैं:

1) सीखना
2) अभ्यास
3) आवेदन करें
4) निरंतरता

□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

30 □□□ □□ 30 □□ □□□□□□□□□□

□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□□□□ 30 □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ '□□□□□ □□□□□' □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ □□ 30-□□□-30 □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ 30 □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ 30 □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□

□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ 30 □□□□ □□□□□□□, □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ 30 □□□□□ □□ □□□□ □□□□□

□□□ + □□□□□□□□ = □□□□□□

□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□; □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□

□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□

□□□□-□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□

□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ 30 □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ 30 □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □ □□ □□□!

[illegible]

आपकी मानसिकता ही आपका भविष्य निर्धारित करती है।

"□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□"

— स्टीव जॉब्स

आपकी सफलता आपकी सोच पर निर्भर करती है। हमारा दिमाग हमारी सबसे शक्तिशाली संपत्ति है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने सफल लोगों से मिले हैं या आप कितने पढ़े-लिखे हैं। आपका भविष्य आपकी सोच से ही तय होगा। अपने दिमाग का सही तरीके से इस्तेमाल करके आप करोड़पति मानसिकता के रहस्यों को उजागर कर सकते हैं।

अगर आप तरक्की करना चाहते हैं और अपना भविष्य बनाना चाहते हैं, तो इंटरनेट पर ढेर सारी जानकारी उपलब्ध है। लेकिन अगर आपको यह नहीं पता कि कौन सी जानकारी सही है और कौन सी गलत, तो आप इसकी पहचान कैसे करेंगे? यहीं पर सही सोच काम आती है।

जन्म से ही आपका मस्तिष्क धोया जा चुका है।

आपको बचपन से ही प्रोग्राम किया जाता है। जब आप 5 या 6 साल के होते हैं, तब से ही आपके स्कूल के शिक्षक, आपकी संस्कृति, समाज, टीवी और मीडिया के माध्यम से आपको बहुत सारी जानकारी दी जाती है। आपके माता-पिता भी आपको प्रोग्राम करते हैं क्योंकि वे भी अपने माता-पिता के माध्यम से प्रोग्राम किए गए होते हैं।

यह हेरफेर का एक चक्र है, आप इसे एक सुव्यवस्थित प्रणाली भी कह सकते हैं, और हम सभी इसका हिस्सा हैं; अंतर केवल इतना है कि हम इसे नहीं जानते।

अगर आप इससे बाहर निकलना चाहते हैं, तो आपको यह नहीं पता कि हमारे आसपास क्या हो रहा है। दुनिया में क्या चल रहा है, इसके बारे में आपको जागरूक रहना होगा।

आज जो लोग धनी हैं उनमें से अधिकांश इस व्यवस्था को जानते हैं और उन्हें इस बात की जानकारी है कि आगे क्या होने वाला है।

आपको हर चीज़ के लिए तैयार रहना होगा। इसी तरह आप छल-कपट के इस चक्र को तोड़ सकते हैं। आप केवल धनी वर्ग की उपज हैं और वे आपका उपयोग अपने लाभ के

[illegible]

[illegible]

[illegible]

-[illegible]

[illegible]!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

"[illegible]"

— [illegible]

[illegible]?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□-□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□; □□□ □□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□

□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□-□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□

“□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□, □□□ □□ □□□□ □□□□”

-□□□□□

□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□?

□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□

□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□

□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□

अपना उद्देश्य खोजें !

“[illegible], [illegible]”

— फ्योदोर दोस्तोयेव्स्की

कोई भी नीरस जीवन नहीं चाहता। हर कोई खुश और जीवंत रहना चाहता है। यह तभी संभव है जब आपके जीवन का कोई उद्देश्य हो।

एक सार्थक जीवन जीना उस जीवन की तुलना में अधिक आनंददायक होता है जिसमें आप जो कर रहे हैं उसका आनंद नहीं लेते हैं।

जीवन में अपना उद्देश्य खोजना एक तरह से पुनर्जन्म लेने जैसा है और अब आपकी नई यात्रा शुरू होती है।

आपका उद्देश्य = नई शुरुआत

इस दुनिया में हर इंसान का जीवन का एक उद्देश्य होता है। लेकिन ज्यादातर लोगों को यह पता ही नहीं होता कि उनका उद्देश्य क्या है। वे एक दिशाहीन जीवन जीते हैं और अपनी unhappiness का दोष दूसरों पर डालते हैं।

हर किसी का कोई न कोई उद्देश्य होना चाहिए

मेरे जीवन का उद्देश्य दूसरों को बेहतर जीवन जीने का तरीका सिखाना और स्वयं सीखना है। आप भी अपना उद्देश्य खोज सकते हैं। अपने जीवन का उद्देश्य खोजने के लिए खुद पर दबाव न डालें।

बस अपनी जिंदगी जियो। अभी जो भी कर रहे हो, करते रहो। अगर तुम उसमें खुश नहीं हो, तो तुम्हारे पास उसे छोड़कर कुछ नया शुरू करने का विकल्प है।

जब तक आपको कुछ ऐसा न मिल जाए जो आपको खुशी दे, तब तक खोज जारी रखें। यह कुछ भी हो सकता है - कोई काम, विचार, अनोखी नौकरी या कुछ और। हर किसी के जीवन का एक उद्देश्य होना चाहिए ताकि वह जीवन भर खुश रह सके।

जीवन का कोई उद्देश्य न हो तो जीवन अर्थहीन हो जाता है। अगर मैं उस दिन कुछ नया न सीखूं या उसे लिखकर दूसरों को न सिखाऊं, तो मुझे लगेगा कि मैंने कुछ किया ही नहीं।

[illegible]

-पाब्लो पिकासो

[illegible] [illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

4) [illegible]

5) [illegible]

6) [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बीस की उम्र में मैंने जीवन के 21 सबक सीखे

“□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□” – □□□ □□

1. आपका परिवार सबसे महत्वपूर्ण है

आपका परिवार सर्वोपरि है। आपको यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि अगर आप किसी भी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो आपका परिवार हमेशा आपका साथ देगा और हर परिस्थिति में आपके साथ खड़ा रहेगा।

2. समय सबसे मूल्यवान वस्तु है।

हर किसी के पास सिर्फ 24 घंटे होते हैं, इसलिए यह आप पर निर्भर करता है कि आप इस समय का उपयोग कैसे करते हैं। कुछ लोग अपना समय कोई कौशल सीखने में बिताते हैं, तो कुछ लोग सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करते हुए इस समय को बर्बाद करते हैं।

यह समय कभी नहीं आएगा, इसलिए सावधान रहें और अपने समय का बुद्धिमानी और प्रभावी ढंग से उपयोग करें।

3. सुनने की शक्ति को पहचानें।

अधिकांश लोग कभी सुनते ही नहीं। संवाद नए दोस्त बनाने का सबसे अच्छा तरीका है और इससे आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। सिर्फ जवाब देने के लिए मत सुनो, बल्कि उस पर विचार करो, मनन करो और फिर जवाब दो।

4. अपने दोस्तों को सोच-समझकर चुनें।

दोस्त आपकी ज़िंदगी बना भी सकते हैं और बिगाड़ भी सकते हैं। बहुत ज़्यादा दोस्त मत बनाओ, अपने दोस्तों का दायरा छोटा रखो।

आपके दोस्त सच्चे होने चाहिए, नकली नहीं। उन्हें आपका हौसला बढ़ाना चाहिए, आपको प्रेरित करना चाहिए और आपके जुनून में आपका साथ देना चाहिए।

5. दूसरों से अपनी तुलना करना बंद करें

आप अद्वितीय हैं, इस दुनिया में किसी और से अपनी तुलना न करें। इस दुनिया में हर किसी का अपना अनूठा व्यक्तित्व होता है। आप 'आप' हैं।

[illegible]

6. [illegible]

[illegible] 20 [illegible] 29 [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

12. [illegible]

[illegible]

[illegible]

13. [illegible]

[illegible]

14. [illegible]

[illegible]

15. [illegible]

[illegible]

16. [illegible]

[illegible]

17. [illegible]

[illegible]

18. बड़ों की बातें ध्यान से सुनें।

जब हम 20 की उम्र में बड़े हो रहे होते हैं, तो हमें लगता है कि हम दुनिया के बारे में सब कुछ जानते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि हम दुनिया के बारे में कुछ भी नहीं जानते।

इसलिए कृपया बड़ों की बातों को ध्यान से सुनें, वे आपको दुनिया, रिश्तों, दोस्ती, पैसे, जीवन आदि के बारे में जो कुछ भी सिखा रहे हैं, उसे समझें।

19. अपने अतीत से सीखना और बेहतर विकल्प चुनना

जीवन सीखने का खेल है। सीखना कभी बंद नहीं होता। 20 की उम्र में गलतियाँ करने से किसी को फर्क नहीं पड़ता।

आपके पास अपने अतीत से सीखने और अपने भविष्य को बेहतर बनाने का मौका है।

20. जीवन एक फिल्म है, आप उसमें मुख्य भूमिका निभा रहे हैं।

अगर आप गौर से सोचें तो आपको एहसास होगा कि जीवन एक फिल्म है और आप उसके मुख्य किरदार हैं। और हमारा पूरा जीवन, शुरू से अंत तक, ईश्वर द्वारा निर्देशित होता है।

21. अंत में सब कुछ अर्थहीन हो जाता है।

आपने अपने जीवन में चाहे जो भी हासिल कर लिया हो, अंत में आपको मरना ही है, यही जीवन की सच्चाई है।

अंत में तो सभी को मरना ही है। खुश रहो और जो कुछ भी तुम्हारे पास है, उसके लिए आभारी रहो।

ध्यान केंद्रित करने की कला

> *“[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]” — [illegible] [illegible]*

हमारा मुख्य लक्ष्य क्या है? और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम जिन चीजों को करना चाहते हैं, उन पर ध्यान कैसे केंद्रित करें? ये सवाल हर किसी के मन में हैं।

अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्य पर ध्यान केंद्रित करना आसान नहीं होता। मैं भी इस स्थिति से गुज़र चुका हूँ, जब मैं किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना चाहता था तो कई चीज़ों से मेरा ध्यान भटक जाता था।

पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने और अपने काम को एकाग्रता से करने के लिए कुछ प्रणालियाँ, कुछ सुझाव और मार्गदर्शन मौजूद हैं।

आजकल 30 मिनट के एकाग्रता अभ्यास के लिए अपने मन को प्रशिक्षित करना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे आपका मन शांत होगा और आप अपने कार्यों पर अधिक ध्यान केंद्रित कर पाएंगे। ध्यान आपको न केवल एकाग्रता बढ़ाने में मदद करेगा, बल्कि जीवन में कई अन्य उपयोगी चीजों में भी सहायक होगा।

ध्यान लगाने का एक सबसे बड़ा लाभ एकाग्रता में वृद्धि है। आप तुरंत अपने मन में शांति और शरीर में आराम महसूस कर सकते हैं।

मैं लगभग तीन साल से ऐसा कर रहा हूँ। मैं कह सकता हूँ कि ध्यान एकाग्रता बढ़ाने का रहस्य है। मेरी दिनचर्या में 30 मिनट तक साँस लेने के व्यायाम और कुछ योगासन शामिल हैं, जो मेरे स्ट्रेचिंग व्यायामों को पूरा करते हैं।

यदि आपने ये श्वास व्यायाम पहले कभी नहीं किए हैं, तो आपको इसे आजमाना चाहिए और अपने मन, शरीर और आत्मा में होने वाले बदलाव को देखना चाहिए।

सोशल मीडिया/फोन आपका ध्यान भटकाते हैं।

आजकल आपको अपने फोन और सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतनी होगी। सबसे बड़ी बात जिससे मैं भी डरता हूँ, वह है ऐप्स का एल्गोरिदम, जिसे इस तरह से डिज़ाइन किया गया है कि हर बार फोन का इस्तेमाल करते समय यह आपका ध्यान भटका देता है।

इन बड़ी-बड़ी तकनीकी कंपनियों को आपकी बुद्धि की कोई परवाह नहीं है। वे बस आपका दिमाग़ धोकर आपको अपने ऐप्स का इस्तेमाल करने के लिए मजबूर करना

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

20 छोटी आदतें जो आपकी जिंदगी बदल देंगी

“□□□□□□ □□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□” - □□□□□ □□□□□□

1. सुनने की कला में महारत हासिल करें

अगर आप एक बेहतरीन बातचीत करना चाहते हैं , तो सबसे पहले आपको अपनी सुनने की क्षमता में महारत हासिल करनी होगी। संचार में सुनना बहुत महत्वपूर्ण है।
अगर हम ध्यान से नहीं सुनेंगे तो हम दूसरे व्यक्ति को समझ नहीं पाएंगे।

2. प्रतिदिन दो पृष्ठ पढ़ें

पढ़ना किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे अच्छी आदतों में से एक हो सकता है।
प्रतिदिन पढ़ने के कई फायदे हैं।

3. कम से कम एक गतिविधि बाहर करें

घर से बाहर कम से कम एक गतिविधि जरूर करें। प्रकृति की ताजी हवा में समय बिताएं और धूप का आनंद लें।

4. अपनी पसंद का कोई कौशल सीखें।

यदि आप किसी भी कौशल में अच्छे हैं , तो आपको उस कौशल में महारत हासिल करनी चाहिए ताकि भविष्य में उससे आपको लाभ मिल सके।
भविष्य उन्हीं का है जिन्होंने कुछ कौशल हासिल कर लिए हैं।

5. सुबह जल्दी उठें

सुबह जल्दी उठना आपके काम के लिए एक बेहतरीन शुरुआत हो सकती है। सुबह के समय आपकी उत्पादकता चरम पर रहेगी।

6. स्क्रीन पर बिताने का समय कम करें।

दिन में कुछ समय के लिए अपने फोन को साइलेंट मोड पर रखें या अपनी पहुंच से दूर रखें। इससे आपका स्क्रीन टाइम कम होगा और आपकी आंखों को थोड़ा आराम मिलेगा।

7. रात में पर्याप्त नींद लें

सुबह आपके दिमाग और शरीर के पूरी तरह से काम करने के लिए आपको कम से कम 8 घंटे की नींद लेनी होगी।
सब कुछ भूल जाइए , अच्छी नींद आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए।

8. [illegible]

[illegible]

9. [illegible]

[illegible]

10. [illegible]

[illegible]

11. [illegible]

[illegible]

12. [illegible]

[illegible]

13. [illegible]

[illegible]

[illegible]

14. [illegible]

[illegible]

15. 1-2 [illegible]

[illegible]

16. [illegible]

[illegible]

17. [illegible]

[illegible]

18. 80/20 [illegible]

[illegible]

19. [illegible]

[illegible]

20. [illegible]

[illegible]

संचार कौशल में महारत हासिल करें

"[illegible]"

– [illegible]

आजकल संचार एक बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल बन गया है। यदि आप किसी से ठीक से संवाद करना नहीं जानते हैं, तो आप अपने आप को पूरी तरह से व्यक्त नहीं कर पाएंगे।

मुझे लगता है कि बेहतरीन संचार तभी संभव है जब आप बातचीत में पूरी तरह से शामिल हों और प्रामाणिकता का परिचय दें।

अधिकांश लोग सोचते हैं कि एक अच्छी बातचीत का सार हमारे द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली भाषा में निहित है। लेकिन यह सच नहीं है।

एक अच्छी बातचीत के लिए क्या आवश्यक है? यह कुछ चीजों का मिश्रण है : आंखों का संपर्क, मुस्कान, रुचि दिखाना, पूरी तरह से उपस्थित रहना और शारीरिक हावभाव।

इसलिए, जब आप अपनी मातृभाषा में बात कर रहे हों और इन छोटी-छोटी बातों से अवगत हों, तब भी आप एक उबाऊ बातचीत को एक अच्छी बातचीत में बदल सकते हैं।

जब आप बीस वर्ष की आयु में होते हैं, तो आप संचार कौशल बहुत तेजी से सीख सकते हैं। आपका दिमाग नई चीजों को आजमाने के लिए तैयार होता है, इसलिए भले ही आपने पहले कभी कोई नई भाषा न बोली हो, आप उसे आसानी से सीख सकते हैं।

संचार के बारे में मैंने जो सबसे अच्छी बात खोजी है, वह यह है कि यदि आप विषय या उस व्यक्ति में रुचि रखते हैं जिससे आप बात कर रहे हैं, तो आपके लिए बातचीत को आगे बढ़ाना बहुत आसान हो जाता है।

"[illegible]"

- [illegible]

[illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

1. [illegible] 2. [illegible] 3. [illegible] 4. [illegible] 5. [illegible] 6. [illegible] 7. [illegible]

[illegible]

आत्मविश्वास के साथ संवाद करने का अर्थ है अपने विचारों, मतों और उन्हें व्यक्त करने की क्षमता पर भरोसा रखना। यह हमें अपने विचार साझा करने, चर्चाओं में योगदान देने और दूसरों के साथ सार्थक रूप से जुड़ने में सक्षम बनाता है। आत्मविश्वासपूर्ण संचार हमें विश्वसनीयता स्थापित करने, अपनी विशेषज्ञता प्रदर्शित करने और सकारात्मक प्रभाव बनाने में मदद करता है। आत्मविश्वास हमें अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट और संक्षिप्त रूप से व्यक्त करने में सक्षम बनाता है। जब हम स्पष्ट रूप से संवाद करते हैं, तो दूसरों द्वारा समझे जाने और सम्मान पाने की संभावना बढ़ जाती है। संवाद में आत्मविश्वास विश्वास और विश्वसनीयता स्थापित करने में सहायक होता है।

जब हम आत्मविश्वास के साथ बोलते हैं, तो दूसरे हमें ज्ञानी और भरोसेमंद मानते हैं, जिससे हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक संबंध बेहतर होते हैं।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए 4 व्यावहारिक अभ्यास

अभ्यास 1: दर्पण अभ्यास करें

आईने के सामने खड़े होकर एक छोटा भाषण या प्रस्तुति देने का अभ्यास करें। अपनी शारीरिक मुद्रा, आवाज़ के लहजे और चेहरे के भावों पर ध्यान दें। कल्पना करें कि आप आत्मविश्वास और उद्देश्य के साथ बोल रहे हैं। यह अभ्यास आत्मविश्वास बढ़ाने और प्रस्तुति कौशल में सुधार करने में सहायक होता है।

अभ्यास 2: भूमिका-निर्वाह का अभ्यास करें

किसी मित्र या परिवार के सदस्य के साथ भूमिका-निर्वाह परिदृश्यों में भाग लें। बारी-बारी से संचार की विभिन्न भूमिकाएँ निभाएँ, जैसे कि राय व्यक्त करना, प्रतिक्रिया देना या चुनौतीपूर्ण बातचीत को संभालना।

अभ्यास 3: सकारात्मक पुष्टि

आत्मविश्वासपूर्ण संचार से संबंधित सकारात्मक वाक्यों की एक सूची बनाएं, जैसे "मैं स्पष्ट और प्रभावी ढंग से संवाद कर सकता/सकती हूं" या "मैं आत्मविश्वास और दृढ़ विश्वास के साथ बोलता/बोलती हूं"। इन वाक्यों को प्रतिदिन दोहराएं, विशेष रूप से महत्वपूर्ण संचार स्थितियों से पहले।

अभ्यास 4: बोलने के लिए खुद को चुनौती दें

समूह चर्चाओं या सार्वजनिक मंचों पर बोलने के अवसर तलाशें। अपने विचार रखें, प्रश्न पूछें और चर्चाओं में सक्रिय रूप से भाग लें। नियमित रूप से

[illegible]

जीवन के बारे में **7** कड़वी सच्चाई

“[illegible], [illegible]” – [illegible]

1. जीवन अप्रत्याशित है

आप चाहे अपना 100% प्रयास करें, सभी नियमों का पालन करें, सब कुछ सही तरीके से करें, फिर भी आप असफल हो सकते हैं।

जीवन में कुछ भी हो सकता है, जिसकी आप भविष्यवाणी नहीं कर सकते।

2. पहले खुद को तैयार करें

आपको जीवन के लिए तैयार रहना होगा। दुनिया को आपकी कोई परवाह नहीं है और न ही किसी को आपकी चिंता है। अपने दम पर आगे बढ़ो, सीखो और विकास करो।

3. अपने दोस्तों को सोच-समझकर चुनें।

आप किसके साथ समय बिताना चाहते हैं और किसके साथ घूमना-फिरना चाहते हैं, यह चुनते समय सावधान रहें।

कभी-कभी आपके सबसे अच्छे दोस्त भी आपको तब छोड़ देते हैं जब आपको उनकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

4. धन और सफलता अंतिम लक्ष्य नहीं हैं।

अधिकांश लोग सोचते हैं कि बहुत सारा पैसा कमाना और सफल होना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है।

जब वास्तविकता अलग होती है, तो पैसा अच्छा होता है, लेकिन वह अंतिम लक्ष्य नहीं होता। असली लक्ष्य तो स्वतंत्रता है—समाज से, विचारों से, तंत्र-मंत्र से, छल से और हर चीज से मुक्ति।

5. अंत में आपके पास कुछ भी नहीं बचेगा।

यह बात मुझे हर बार याद आती है। आपने जो भी पैसा कमाया है, शोहरत, परिवार, यादें, अच्छे लोग - सब कुछ आपके जाने के बाद खत्म हो जाएगा।

यही परम सत्य है।

6. आप किसी भी चीज़ में परिपूर्ण नहीं हैं।

आप कभी भी पूर्णतावाद के उच्चतम स्तर को प्राप्त नहीं कर पाएंगे—कोई भी इसे प्राप्त नहीं कर सकता।

□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□, □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□

7. □□□□□□□ □□□ □□□□, □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□

□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□!

□□□□ □□□□□ □□ □□□ mindsetreading.com □□ □□□□□

□□□□□□□□□□□□: @mindsetreading

□□□□□□: @mindsetreading

□□ □□□□ □□ □□□□□□□□

20 □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ 100 □□□

□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ 100 □□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ 200 □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□: “□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□” - □□□□ □□□□□□□□ “□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□” - □□□□ □□□□□□□

“□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□” - □□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ 20 □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□

100 □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□, □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ "□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□" - □□□□ □□□□□□□

"□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□" - □□□□□□ □□. □□□□

"□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□□, □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□"